

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑤

～お弁当が始まる前に～

甘辛常備大豆

春です！新生活のスタートとともにお弁当作りが始まる方も多いと思います。毎日のお弁当作りはほんとに大変ですよね。常備大豆はその名の通り、作り置きしておくから、お弁当を入れていてちょっとしたすき間があった時など、「これがあってよかった！」ときっと思える一品です。



木才米斗

乾燥大豆・・・100g
片栗粉・・・カップ1/4
昆布・・・20g程度

揚げ油・・・適量

三温糖・・・70g
水・・・大さじ3
醤油・・・小さじ2
豆板醤・・・小さじ1/2
黒ゴマ・・・大さじ3



作り方

1 下準備

大豆は一晩水につけておく。



大豆をザルに揚げて水を切り、ビニール袋に入れて片栗粉をまぶす。



昆布を1cm角に切る。



揚げ油を180度（中温）に熱しておく。



最新のガスコンロなら、自動温度調節機能付。

鍋底温度センサーで天ぷら油の温度を160、180、200に自動調節。調理中も大火・小火を自動でくりかえし、設定温度を保ちます。天ぷら油火災防止にも役立ちます！

2 昆布、大豆を揚げる

1 cm角に切った昆布を180度の油でカラッと揚げ、取り出す。



Point !

昆布は長く揚げすぎると苦くなる
ので注意！！

昆布が浮いてきてから約30秒が目安！

大豆を揚げる。きつね色になるくらいまで揚げ、キッチンペーパーを敷いたバットに上げて油を切っておく。



大豆は色よく揚げましょう



3 味をからめる

中華鍋に三温糖と水を入れ、**強火**でかき混ぜながら熱して、トロツとしてきたら醤油を入れ、豆板醤を入れて混ぜる。

2の大豆を入れからめ、火を止めてすぐにゴマをかけて混ぜる。



Point !

アメ状にしたくないときは、
砂糖が溶けてさらっと
している間にかからめると良い。

4 仕上げ

油を塗ったバットなどに広げ、昆布を混ぜる。



お皿に盛り付けて出来上がり

ツナ缶で作るそぼろ

材料 (4~6人分)

ツナ缶 (200g)・・・1缶
砂糖・・・・・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・大さじ3
醤油・・・・・・・・大さじ3
しょうがの搾り汁・・・小さじ1
水・・・・・・・・90cc

白煎りごま・・・大さじ2
一味唐辛子



作り方

1 ツナをほぐす

底の厚い鍋や中華鍋に、ツナ缶を油ごとあけて、丁寧に細かくほぐす。



4本箸で。

Point!

この作業は時間をかけて丁寧にやっておくと、後の仕上がりが良くなります。

2 調味料を入れる

1に90ccの水を入れ、砂糖、酒、しょうゆ各大さじ3としょうがの搾り汁小さじ1を入れる。



Point!

しょうがはすりおろしてから搾る。搾った汁は時間がたつと苦味成分が下に沈む。上の苦くない部分を使用したいので、あらかじめ、使用する30分ほど前に搾っておく。

3 火にかける

2を中火にかける。箸を3~4本持って、絶えずかき回す。特に、汁気が少なくなってきたら焦げ付きやすいので、しっかりかき回す。汁気がなくなるまでよくかき混ぜていると、水分がすっかりなくなり、ツナが茶色になって固まったようになるので、火からおろしさらにかき混ぜていると、フワッと、花が開いたように、そぼろ状になる。

上手いかないときは・・・

もう一度火にかけて、水分を蒸発させてみると良い。



Point! 火からおろしてからもかき混ぜる。

4 仕上げ

煎りごま、一味唐辛子を混ぜる。



両方1週間ほど保存が効きます。



そぼろごはんを作るとき
炊きたてのご飯にできたそぼろをかけ、
きざみのり、木の芽をたたいて乗せる。

❀ 常備大豆と一緒に弁当箱に詰めてみました ❀

上野ガス株